

Våra åtgärder

Självklart vill vi att du som medlem ska känna dig säker när du tränar hos oss, därför har vi vidtagit åtgärder för att skapa en säker gymupplevelse.

• Begränsat antal platser

I enlighet med Folkhälsomyndighetens föreskrifter begränsar vi antal besökare så att en individuell träningsyta på minst **10 kvadratmeter per person** möjliggörs.

Detta innebär att lokalens storlek avgör hur många besökare som får vistas i gymmet samtidigt. Information kring maxantal står tydligt i entrén. Om gymmet är fullsatt, kom tillbaka senare.

Vår personal kontrollerar antalet tränande under våra bemanningstider då vi har som flest besökare. Utanför receptionens öppettider jobbar vi med att följa statistiken över antalet tränande i vårt inpasseringssystem och utför även fysiska kontroller på anläggningen.

• Ökat avstånd

Vi har i största möjliga mån försökt att anpassa våra gym så att våra medlemmar har möjlighet att träna med ett gott avstånd till varandra.

• Mer handsprit och desinfektionsmedel

Spritstationer finns på flera ställen i gymmet och glöm inte att använda dem både före och efter träning. Ta en bit papper, spraya direkt på pappret och torka sedan av noggrant.

• Förbättrade och kvalitetssäkrade städrutiner

Just nu jobbar vi extra hårt med att gymmet ska vara så rent och hygieniskt som möjligt. Personalens uppgift är att se till att gymmet är fräscht och rent – detta är största fokus just nu.

• Begränsat med platser på gruppträningspassen

Avståndet är viktigt och vi är noga med att våra medlemmar inte tränar för nära varandra i våra salar, detta för att minska smittorisken. Vi har valt att helt stänga av gruppträningspass som kräver att deltagarna delar utrusning med varandra som exempelvis Cirkelpass.

Exakt hur många platser ett specifikt gruppträningspass har ser du enklast på bokningssidan. Tänk också på att hålla avstånd när du väntar på ditt gruppträningspass, se till att inte bilda kö vid inpasseringen i salen.

Eget ansvar

Det är viktigt att du som tränar hos oss tänker på smittorisken och är noggrann med att följa de riktlinjer som finns uppsatta. Det handlar om ansvar och att skydda sina medmänniskor.

Detta kan du göra för att bidra till säker träning på gymmet:

- **Rengör utrustning**

Torka maskiner och träningsutrustning med desinfektionsmedel före och efter användning. På våra städstationer hittar du papper och desinfektionsmedel. Kom ihåg att först spraya på pappret och sen torka av utrustningen.

- **Tvätta händerna**

Tvätta händerna med tvål så ofta som möjligt, både inne och efter träning. Det kan också vara smart att ha med sig alcogel när man tränar.

- **Håll avstånd**

Tänk på att inte vara för nära andra medlemmar på gymmet. Detta kan kanske innebära att du måste göra dina övningar på en annan plats i gymmet än vanligt eller helt enkelt planera om din träningsrutin. Kom också ihåg att inte dela vattenflaska med någon annan.

- **Byt om hemma**

I dessa tider kan det även vara smart att byta om hemma, både innan och efter träning. Lås gärna in dina grejer i våra skåp men försök att spendera så lite som möjligt i omklädningsrummet, detta för att minska smittspridningen.

- **Stanna hemma om du är sjuk**

Om du känner dig sjuk eller har minsta symptom så ber vi dig vänligen att stanna hemma och inte besöka något av våra gym. Detsamma gäller även för all vår personal, vi försäkrar dig om att alla som just nu jobbar hos oss är fullt friska.